



Konkreettisia tukikeinoja keskittymiseen

Kuinka lisätä opiskelijan läsnäoloa opinnoissa?



SAVONIA

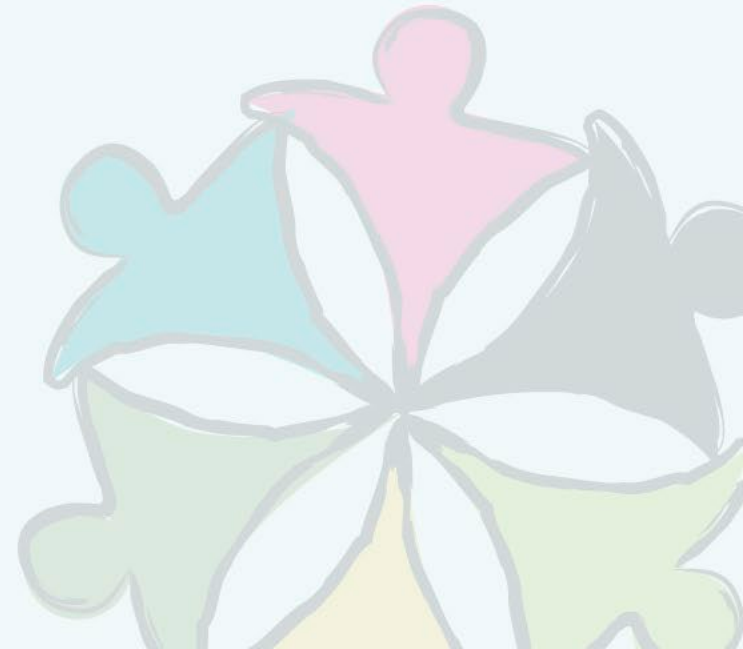


Euroopan unionin
osarahoittama

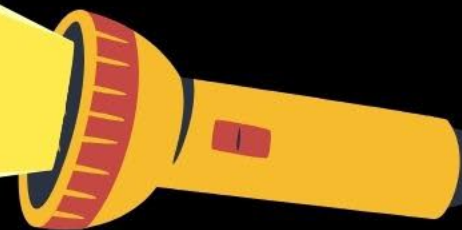


Aamukahvin tarkoitus ja runko

- Konkreettisia ja käytännönläheisiä vinkkejä sekä tukikeinoja opetukseen, kun opiskelijoiden keskittyminen rakoilee
- Tulevan puolituntisen rakenne on seuraava:
 - Lyhyesti keskittyminen ja sen haasteet
 - Keskittymisen tuki koko ryhmälle
 - Keskittymisen tuki yksilölle

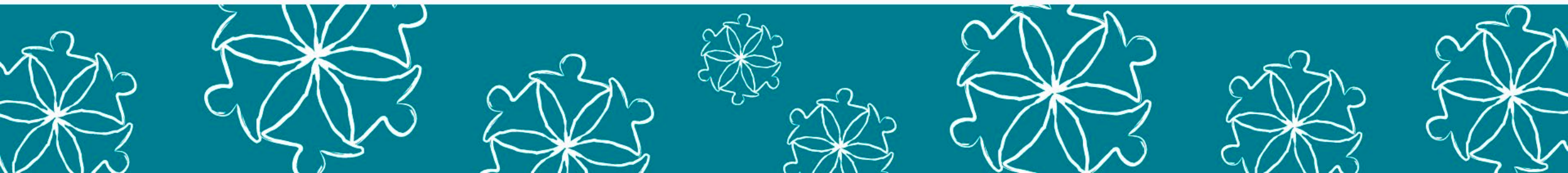


Keskittyminen on kuin taskulamppu.
Valokeilaa suunnataan **tarkkaavaisuudella** ja
toiminnanohjauksen avulla ihminen tietää, miten
lamppua käytetään.



Keskittymisen haasteet, miten ne näkyvät?

- **Arkeen liittyvät keskittymisen haasteet, ADT** (ei vielä virallinen termi sekä **ADHD**)
- Keskittymisen ylläpitäminen on vaikeaa, opiskelija uppoaa omiin ajatuksiinsa, toiminta on kärsimätöntä, nopeatempoista, ohjeita on vaikea hahmottaa ja asioihin voi jäädä jumiin





Tulevaisuuden
työkyky



Euroopan unionin
osarahoittama



SAVONIA

Opintojakson rakenne eli struktuuri

- Opintojakson aikataulutus näkyväksi
- Kerro etukäteen asioista, joihin on hyvä valmistautua
- Materiaalin saaminen etukäteen



Tulevaisuuden
työkyky



Euroopan unionin
osarahoittama



Karelia
ammattikorkeakoulu

SAVONIA

Oppitunnin rakenne eli struktuuri

Opintojakson rakenne eli struktuuri

- Oppitunnin alussa oppitunnin rakenne näkyväksi: opiskelija tietää mitä tapahtuu ja milloin



Selkeät tehtävänannot

- Tehtävä ja tavoite: Mitä, miten ja milloin
- Kerro, näytä ja kirjoita
- Monivaiheiset tehtävänannot voi pilkkoa eli palastella

Oppitunnin rakenne eli struktuuri

Opintojakson rakenne eli struktuuri



Monipuoliset menetelmät

- Useiden aistikanavien käyttö
- Kuulo, näkö, tunto, haju, maku

Selkeät tehtävänannot

Oppitunnin rakenne eli struktuuri

Opintojakson rakenne eli struktuuri



Tulevaisuuden
työkyky



Euroopan unionin
osarahoittama



Karelia
ammattikorkeakoulu

SAVONIA

Opetusmateriaali

- Yhdessä diassa 3-4 asiaa tiiviisti
- Kuvat, videot, kaaviot, teksti, harjoitukset...
- Vaihtoehtoiset tenttimuodot

Monipuoliset menetelmät

Selkeät tehtävänannot

Oppitunnin rakenne eli struktuuri

Opintojakson rakenne eli struktuuri



Tulevaisuuden
työkyky



Euroopan unionin
osarahoittama



Karelia
ammattikorkeakoulu

SAVONIA

Tauotus

- Ihminen jaksaa keskittyä kerralla noin 20-25 min
- Ohjeista opiskelijoita nousemaan ylös
- Opiskeluergonomia: mahdollista pieni liikkuminen ja apuvälineet

Opetusmateriaali

Monipuoliset menetelmät

Selkeät tehtävänannot

Oppitunnin rakenne eli struktuuri

Opintojakson rakenne eli struktuuri



Tulevaisuuden
työkyky



SAVONIA

Tauotus

- Ihminen jaksaa keskittyä kerralla noin 20-25 min
- Ohjeista opiskelijoita nousemaan ylös
- Opiskeluergonomia: mahdollista pieni liikkuminen ja apuvälineet

Opetusmateriaali

- Yhdessä diassa 3-4 asiaa tiiviisti
- Kuvat, videot, kaaviot, teksti, harjoitukset...
- Vaihtoehtoiset tenttimuodot

Monipuoliset menetelmät

- Useiden aistikanavien käyttö
- Kuulo, näkö, tunto, haju, maku

Selkeät tehtävänannot

- Tehtävä ja tavoite: Mitä, miten ja milloin
- Kerro, näytä ja kirjoita
- Monivaiheiset tehtävänannot voi pilkkoa eli palastella

Oppitunnin rakenne eli struktuuri

- Oppitunnin alussa oppitunnin rakenne näkyväksi: opiskelija tietää mitä tapahtuu ja milloin

Opintojakson rakenne eli struktuuri

- Opintojakson aikataulutus näkyväksi
- Kerro etukäteen asioista, joihin on hyvä valmistautua
- Materiaalin saaminen etukäteen

Miten tukea yksilön keskittymistä

- Materiaalien etukäteisen saaminen
- **Mahdollisuus nauhoitukseen (vain omaan käyttöön!)**
- **Rauhallinen istumapaikka** ja mahdollisuus liikkua
- Taukojen mahdollistaminen
- Mahdollista keskittymistä vaativien apuvälineiden käyttö
- Erityisjärjestelyt: lisäaika, erillinen koetila, vaihtoehtoinen tenttimuoto
- Palastelu
- **Fyysinen opiskeluergonomia**, kuten siisti luokka





Jo katse merkitsee

Lähteet

Ben-Yehudah, G. & Brann, A. 2019. Pay attention to digital text: The impact of the media on text comprehension and self-monitoring in higher-education students with ADHD. *Research in Developmental Disabilities* 89, 120–129.

Birchwood, J. 2010. ADHD and academic performance: why does ADHD impact on academic performance and what can be done to support ADHD children in the classroom? *Child: Care, Health & Development* 36 (4), 455–464

Ek, A. & Isaksson, G. 2013. How adults with ADHD get engaged in and perform everyday activities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 20 (4), 282–291.

Korkeila, J. & Tani, P. 2005. Tarkkaavuushäiriö aikuisiässä. *Duodecim* 121 (2), 153–160

Korkeamäki, J., Haarni, I. & Seppälä, U. 2010. Aikuisten oppimisvaikeuksien ja tarkkaavuushäiriöiden diagnosointi sosiaalisena toimintana. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 47 (2), 109–122.

Lasky A., Weisner T., Jensen P., Hinshaw S., Hechtman L., Arnold, L. E., Murray, D. & Swanson, J. 2016. ADHD in context: Young adults' reports of the impact of occupational environment on the manifestation of ADHD. *Social Science & Medicine* 161, 160–168.

Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas – opettajan ja ohjaajan työkalupakki. PS-kustannus

Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki: Huomioi yksilölliset tarpeet ja vahvuudet. PS-kustannus.

Young, S., Hollingdale, J., Absoud, M., Bolton, P., Branney, P., Colley, W., Craze7, E., Dave, M., Deeley, Q., Farrag, E., Gudjonsson, G., Hill, P., Liang, H., Murphy, C., Mackintosh, P., Murin, M., O'Regan, F., Ougrin, D., Rios, P., Stover, N., Taylor, E. & Woodhouse, E. 2020. Guidance for identification and treatment of individuals with attention deficit/ hyperactivity disorder and autism spectrum disorder based upon expert consensus. *BMC Medicine* 18 (1), 1–29.

